

カレンの美容会報誌

# KL

'22

vol.28

7・8・9

月号

KAREN Letterzine

【カレンレターズイン（カレン会報誌という意味で）】

復活♪

ご応募お待ちしております！  
読者プレゼント♡

当サロンの恋文ちゃん

鹿児島中央駅店

1ちゃん

天神店

Yちゃん Nちゃん姉妹

復活♪

ちょっとブレイク  
心理テスト

今宵は勝手に  
無礼講！

復活♪

To KAREN

特集

KAREN SDZs の取組み

## 「すすぎ0回」 の hinata 洗剤

詳しく知ると、驚きと感動で鳥肌がたった話



## 鹿兒島中央駅店

Name Iちゃん 11歳

各店舗に通われているLittle Ladyをご紹介しますコーナー♡誌面に登場いただけるLittle Ladyも、随時募集中です！



当サロンの

# Lemon chan

♪ Iちゃん ♪ 最初は痛いかなと不安だったけれど、説明を聞いたり体験をしたりして痛くなく不安もなくなりました。今ではKARENに来てよかったと思います！

♪ お母様より ♪ 偶然ワキの毛を見つけたのが小4の時。子供が寝ている間に、毛抜きでこっそり抜いたことも(笑)。正しい脱毛処理をしないとトラブルを招く事は、私の体験からも理解していましたが「まだ早いのでは？」という迷いも。だからこそしっかり娘と話し合っ、サロンで体験。不安についても相談出来、通うことを決意！娘の、担当菱田さんへの信頼も厚く、成長過程の大切な時間をサポートしていただいています！！

♪ 担当 菱田 ♪ いつも明るく、笑顔のIちゃん♪最初は不安と緊張で一杯でしたが、痛くないということを体感下さり安心いただけました！私もIちゃんのお手入れが毎回楽しみです☆これからもしっかりサポートさせていただきますね！



Iちゃん

## 天神店

Name Yちゃん 11歳 Nちゃん 8歳

♪ お母様より ♪ 娘が男の子から体毛のことで「手から雑草が生えてるー」とからかわれ泣いて帰ってきたことがあり、親としてどうしたら良いのか、黙って耐えるしかないのかと悩みました。引越しを機に、主人がカレンを勧めてくれ通うことに。5年目となった今、体毛を全く気にせず自信を持ってスポーツにも取り組む姿に、通わせて良かったと思います。フォローも充実で安心しています。

♪ 担当 手嶋 ♪ とても可愛い御姉妹♡小学校低学年の頃からお手入れを始められ、今では毛を気にせず過ごされているとのこと私達も嬉しいです。お姉様のYちゃんが先に始められ、効果を実感下さり妹様Nちゃんも始めて下さいました。これからは更につるつるお肌になれるよう、精一杯お手伝いさせていただきます☆



ちょっとブレイク

# 心理テスト

Psychological test

Q 右の絵に色を塗ります。次のどこから塗りますか？

診断は7p

選択肢

A 人物

B 犬

C 家



毎日の洗濯に、  
ウール・ダウン・  
絹・ゴム製品にも  
使えて凄すぎる

今迄買ってた物より  
安く、環境に配慮  
されてて良い  
(化学薬品アレルギーの方)

創業で嫌だった  
排水パイプクリーナー。  
もう買っていません

家の洗剤全て、  
hinata 本に

特集

KAREN SDGs の取組み

赤ちゃんも  
化学製品  
アレルギーの方も  
安心して  
使える



# 「すすぎ0回」の hinata 洗剤。

トイレ・風呂・  
食洗機・  
コンロ周り・窓・車 etc.  
洗剤を色々買わずに  
良くなり楽!

洗って  
干しただけの  
衣類が  
ふわふわの不思議  
柔軟剤から卒業しました

手湿疹が  
引いてきた

詳しく知ると、驚きと感動で鳥肌がたった話

「凄い洗剤でさ、これすすぎらないのよ。しかも100%植物由来成分で、肌が弱い人にも使える。カレン全店と煉で試したら、「予想以上だ」と良い反応! 食洗機も使えて、洗うだけでタオルが柔らかくなって! SDGs への取組みにもなるし、会員様も購入出来る様にするから解りやすく紹介宜しく!」  
鉄六社長の命を受け、hinata 洗剤を調べると「えー!ほんとに? 何で?」が押し寄せるわたくしの脳内笑。  
製造・販売元「ひなた製作所」へ取材して参りました!

泡洗い後、  
水がいらな  
って凄い!

すすぎ0回!  
不安は最初だけ。慣れたら  
これ以外無理笑

天然  
エッセンシャル  
オイルの香りに  
癒されています

取材陣(以下取) / 本日は沢山の「質問」を携えて参りましたので、宜しくお願ひ致します!

ひなた製作所(以下ひ)  
はい、何でも聞いて下さい!

取 / 洗濯の「すすぎ0回」ですが、洗濯物を「洗うだけ」で、脱水後は干せる...という事ですよね?

ひ / はい。そもそも「すすぎ」をする理由は

①洗濯で剥がれ落ちた汚れは洗濯中必ず再び衣類に付着する為

②肌トラブルの原因となる洗剤の「化学薬品洗浄成分」を洗い流す為

Hinata 洗剤は、一度洗濯で剥げ落ちた汚れが衣類に再び付着する事が殆どない上、洗剤成分が100%植物由来。すぐ必要がなくなつたのです。その為肌が弱い、化学成分に敏感な方・赤ちゃんお子様、どなたにも安心して使って頂けます。

取 / なるほど。「すすぎ0回」の理由は分かりましたが、で

も「体何をどうしたらそんな事が可能になるのか全く疑問です。しかも洗浄成分100%植物由来って!初めて聞いた時「有り得るの?そんな事!」と、兎に角到底信じられなくて。企業秘密の部分かと思ひますが、可能な限り教えて下さい。

ひ / 「すすぎ0回」が実現出来たのは、Hinata 洗剤を成す「2つの成分」にあります。まずは「精油」。いわゆる

エッセンシャルオイルです。精油の力はその「良い香り」に留まらず実は「油汚れ」に対し凄まじい作用を持ちます。簡単に言うと

良い香り⇨揮発(液体が常温で蒸発・発散)性が高い⇨粒子が極細

洗濯時に精油の細かい粒子が衣類の繊維に入り込み、油汚れを引き剥がします。

次に「再付着防止剤」。詳細は企業秘密ですが、一度引き離された衣類の汚れが再び繊維に戻る事なく、分解されながら流されていく技術。勿論、自然由来の物で出来ています。この2つが持つ驚きの作用により、「すすぎ0回」が実現しました。



左右の水にラー油を同量混ぜ、不織布を浸け込み取り出した結果の比較実験。  
「再付着防止剤」の効果は一目瞭然!

回収が出来る術はないものか」と研究、技術開発した事が始まりです。

## 21年末・博多湾の重油流出事故でも大活躍

昨年末、博多港で貨物船が堤防に乗り上げた事故が起きた際も、きむちんが伊崎漁港へ『海へStep... (hinata 洗剤の始祖洗剤)』を大量寄付。それにより重油の塊を細粒化出来た事で、海の微生物が重油を二酸化炭素と水に分解、流出重油をなくす事が出来たんですよ。

取/事故、覚えてます。釣り好きの息子と仲間達が「博多港が重油に汚された!もう釣り出来

なくなる!!」と大騒ぎしてましたが、陰でこんなに凄い事が行われていたのですね。

ひ/漂流重油が無くなった後も、本来の用途である「洗剤」の作用が重油で汚れた船・網等道具の洗浄に大活躍し、漁師さん達に大変感謝されました。

ちなみに通常、海面の重油は「中和剤」で除去するのですが、その実「海面の重油を固め、海底に沈める」だけ。II「重油は海底に残ったまま」なのだそうです。

きむちんはもう本当に凄い人で(もうこんな話は氷山の一角!!)、環境汚染が世界で社会問題として警鐘され始められるより随分前、45年前前から環境活動に取り組み、自身の会社も環境活動に通じる仕事を行っています。

取/「中和剤」の作用って、臭いものに蓋をしただけですよね。重油流出事故は世界で度々起きてるし、起きない事が一番ですがきむちんの技術が世界基準として欲しい。こんな凄い技術なのに、エコロジーですよ!

## hinata 洗剤の使い方

### 使用分量の目安

ドラム式 (物量/kg)	一般タイプ (水量/L)	hinata洗剤		hinata 瓶(ノ押し)
		ml	小さじ	
2	30	5	1	5
4	45	6	1+1/5	6
5	55	7	1+2/5	7
6	65	8	1+3/5	8

### 編集スタッフAの発見!

「量り売り」にて自宅の空瓶持参で購入しているわたくし。洗濯時の計量をもっと楽に出来ないかと考える中、小児用シロップの「計量カップ」を発見!細かいメモリ(家のは「2・4・5・6」)と7種が付いているので超お勧めです!



### 使い方

- 最初にhinataを入れる
- 水を入れ、良く溶かす
- 洗濯物投入
- 「洗濯モード」を標準の1段階前(例ソフト)で、5分。
- 脱水後、終了!

最新の実験結果で「5分でも従来推奨の12分と同じ洗浄結果」と出ているのだそう!

\* 洗濯物の重さで水量を量る機種等の場合は、洗濯機に合わせた手順・方法で利用されて下さい

hinata's Secret Recipe

#### まさかの半分で!

汚れが酷くない時は、控え目投入(目安量の半分強、ポンプは2~3回押し)できれいに仕上がります。

例: お仕事が内勤・デスクワークや接客中心の方等

ひ/今回 hinata 洗剤を作るにあたり、技術提供頂いた「がんこ本舗」の木村社長(通称きむちん)は化学者でありこの

取/えーっ!凄いでしょそんなに凄い技術、どうやって開発を?

「水に還る洗剤」なのです。そして洗濯污水が排水口を経て海へ流れて行った後、海の微生物により水と二酸化炭素に分解してくれる為、海を汚しません。

補足ですが、精油が汚れを包み細かく分解、再付着防止剤の作用で洗濯槽と排水口にも洗濯汚れが付着しない為、「洗濯槽・排水パイプクリーナー」も使う必要がなくなります。

## 凄い技術なのに、何故大手メーカーは参入しないの？

取／素朴な疑問ですが、大手洗剤メーカーは何故参入しないんですか？

ひ／メーカーにその技術がないのです。「水に揮発性が高いエッセンシャルオイルを混ぜる」事が出来たのは、きむちんが化学者であり「環境に優しく、海を守る洗剤を作りたい」という一心で諦めず長年研究を続け、この技術を開発出来たからこそ、なのです。

前例なき革新的技術です。当然大手メーカーからもオファーがあったそうで報酬額はン億円！しかしきむちんは「御社の製品を全て環境に良い物で揃えられますか？全て揃えられるのなら、技術提供をします」と伝えると、以降大手メーカーからの誘いは無いそうです。

取／ぐお…きむちんさん、かつこええ…。鳥肌モノです…。そんなきむちんさんに見込まれ「糸島で、海を守り人にも優しい地元の洗剤「作らんね？」と技



ひなた製作所の洗剤や水の使用量を減らす取組みの一つ、食後お血拭き紙「くしゅまる」。汚れを拭いてから洗うと後片付けも楽チン♪紙は古紙P配合率70%再生紙と植物油インクで作られている。

術提供・サポートを受け、hinata 洗剤が生まれたんですね。

ひ／はい。きむちんは「地域の原料を使い、地域で消費する製品を作る事で、自分達の地域で資源循環出来る社会」を目指しています。その実現の第一号が「伊都の国洗剤 hinata」なのです。

hinata 洗剤の大事な原料の一つ、精油は伊都国杉及び周辺山々で採れた杉・檜のおがくずですが、地元製材所より分けて頂いています。それらを蒸留抽出後、抜群の抗菌効果を持つ青森ヒバ（檜葉）の精油をブレンドしています。

取／青森ヒバ・檜系のいい香りですよ。私は衣装ケースに入れて「防虫剤」、夏は水と混ぜて「虫除けスプレー」に。うちの生活必須オイルです！

## 手荒れもせんくなった！ 飲食店での導入が広がる

取／キャンプ・アウトドアの総合サイト「タキビ」で九州のお勧めキャンプ場1位に選ばれた糸島市野北海岸の「おはな CAMP&BBQ」の全洗い場に hinata 洗剤が常設されています。糸島の飲食店でも hinata 洗剤を導入する店舗が確実に広がっている印象です。

ひ／泡ポンプからの「hinata 洗剤泡」で洗うと水洗いが不要です。その特徴から、水不



博多阪急でのイベント出店。大好評でまさかの早々「完売・品切れ」状態に

## 白物衣類の安心漂白法

hinata 洗剤の洗浄成分は「100%植物由来成分」のみで製造している為、一般的な洗剤の多くに含まれている化学薬品の添加物「蛍光増白剤」が一切含まれていません。

その為、使い続ける内に白物衣料が一般的な洗剤に比べ黄ばみやすい欠点がありますが、「重曹」を十する事で解消出来ます。

重曹と使う場合、hinata の使用量は減ります。以下は目安です

ドラム式 (物量/kg)	一般タイプ (水量/l)	hinata 洗剤		hinata	重曹
		ml	小さじ	瓶(ノリ)	(大さじ/杯)
3	30	3	3/5	3	5
4	45	4	4/5	4	7.5
5	55	5	1	5	9

右ページ「使い方②」の際に、重曹と一緒に入れると楽ですよ♪



重曹のふくらし効果で、よりふんわり♡  
重曹も自然界に還るので、安心してお使い頂けます

衣類の傷みを防ぐ為、重曹は必ず水又はぬるま湯で溶かした状態で洗濯槽へ入れます

## hinata 洗剤で家中お掃除

お部屋掃除では、hinata 洗剤を20倍、コンロ周り等油汚れには4倍希釈が目安です。

〔中性洗剤〕が使えるものは、全て「3段階でOK!」  
次頁の希釈表を参考に、スプレー又は泡ボトルで「hinata 液」をバンバン使っちゃおう♪

次頁へ続く

足となる災害時も hinata 洗剤はあらゆる場面で重宝します。

飲食店の方からは『油污れ・廃油処理にかなりの時間・労力・費用』が掛かっていたが、

hinata 洗剤導入で全てが「短く、楽に・安く」なった、従来「手湿疹（主婦湿疹・洗剤かぶれ）」に悩まされてきたけれど手荒れがなくなった、自分達の利益が大きかったので hinata 洗剤に全部変えたが、その事が環境問題に少なくとも貢献出来ていると思うと嬉しい』等口々おっしゃって頂けるので、本当に嬉しいです。

＊手湿疹：洗剤・温水で皮脂が洗い流される事により皮フのバリア機能が低下、皮フが過敏になって起る。洗剤の化学成分が刺激となつてかゆみを生じ、指先・手のひらへ広がる。治りにくく、再発を繰り返す事が多いのが特徴

取／「環境問題に取り組む目的」で大きく生活の何かを変える、というのとはなかなか難



福岡市の「ふるさと納税返礼品」にもなっています♪

しいんですよね。それが「環境問題にとって良い」と、頭では分かっているのですが。

でも飲食店の方の様に hinata 洗剤へ変える方が良い事づくしな上、地域の「環境への配慮」にも繋がる。理想です！嬉しいと思います。私もそうでしたが、こういった事が環境問題に対して少しずつ意識が変わり始めるきっかけにもなるのだ、と思います。

ひ／環境問題は余りに大き過ぎるので「どう関わつたらいいのか解らない」方も少なくありませんが、きむちんの「問題解決の為に毎日何かの行動をする」としたら、毎日行っている事を少しだけ変えてみるといい」という言葉は、その答えの一つだと思いました。

取／ちなみに鉄穴社長のFBで hinata 洗剤を初めて知り、「3キロ1万3千ちよい」という価格と

知った時、（たっか!!!）と反射的に（心で）叫んでしまいました苦笑。でもそれは「まとめ買い価格」であり実際は「使う分だけの量り売り」である事、更に「極少の使用量・対応衣類の範囲の広さ」の他、台所洗剤を始



西区元岡郵便局内の「hinata洗剤コーナー」

め「家中の全ての洗浄」に使えると言っても良いその汎用性等を知るにつれ「あ、全然高い訳ではないのね。つい高い！って叫んでごめんなさい」と思ったものです。

という訳で、次号では今回誌面の都合で触れられなかったその辺り、衣類の寿命が延び、柔軟剤が必要ない理由等をご紹介しますと思つて

ひ／はい、hinata 洗剤を少しでも多くの方に知って頂ける機会を鉄穴社長から与えて頂き本当に嬉しく有難いです。引き続き宜しくお願い致します！



プラごみ減量化で、量り売り容器はガラス瓶。その代金は全額、自然を守る活動に使用

**KAREN SDGs の取組み**

**KAREN店頭で hinata 洗剤**

**ご購入頂けます**

500mlの量り売りは、ご家庭から容器もご持参下さいね! 500ml 2,200円

**読者プレゼント**

hinata 洗剤の製造元、ひなた製作所様より

**お試し 25ml 5名様分**頂きました!

応募方法は、7p「To KAREN」をご覧ください

\* hinata 洗剤への質問・問合せ等も合わせてお待ちしております\*

最強100%植物由来の洗浄成分が様々な汚れを落とし、青森ヒバが持つ高い抗菌作用でまな板除菌も◎。毎日台所から出る「油と洗剤」の汚水も、3回洗剤に変えた途端「自然に還る汚水」に。自然界に優しい習慣、始めましょう!

数値はあくまで「目安」で、多少前後しても全く問題なし!

万能20倍液	hinata (ml)	水 (ml)
200	10	190
400	20	380
1l	50	950
4倍 (ml)	hinata (ml)	水 (ml)
200	50	250
400	100	300
1l	250	750

ひなた製作所さん曰く「家の雑巾掛は200倍（バケツの水5kgに原液25g）で、しっかり汚れも落ち、終了後の雑巾にも汚れは残りません」との事!

他にも、hinata洗剤の使い方が満載!  
https://itohinata.com

今宵は勝手に

# 無礼講!!

KANNA SPIRITS 番外編

蒸し暑い日が続いていますが、会員の皆様お変わりありませんか？

今回も頂いた「鉄穴社長」へのご質問・回答取材を紹介いたします！（今回は枠が変則的です。ご了承下さいませ！）

Q / 社長の活力になるものは何ですか？

鉄穴社長（以降鉄） / 自分が「誰かの役に立てる」事。困っている人・苦境の中頑張っている人達の為に、自分や仲間達と出来る事を出来る範囲で行った後等に「本当に助かった」「有難うございました」等の言葉を頂くと、心が震えるというか。自分自身も嬉しいですし、普段の日常では得難い、何とも清々しい気持ちに心身包まれる感じます。また「次も頑張ろう！」という気持ちになるので、「やはり大きな活力に繋がっていると思います。」

あと色んな人に会って、色んな話をする事もですね。でも人見知りなんですけど。

取材陣（以下/取） / えっ！大汗（「社交的」を絵に描いた様な社長ですよ？誰も信じませんよ、そんな事！！↑心の声）

鉄 / 新しい人、営業は一切受け付けない。知らない人とは会いたくないです。

取 / 確かに、新規の営業なんか鉄穴社長クラスですと鬼根押し寄せてキリないですよ。

確かにそれは解ります。

社長は昔から運動神経やカンの鋭さが尋常でなく、未だ数々のスポーツをされていますが、それもやはり活力に？

鉄 / ん、本音を言えば楽しくないかな！

取 / えっ！？

鉄 / テニス・トレーニング・マラソンの練習、自転車乗っても意外に楽しくはなくて、きついですよ。だから本当はあんまりしたくない。出来れば辞めたい！運動は、健康維持する為の仕事みたいな感じですよ。週1回のルーティン。

でもそれらを友達と一緒にしてその後「ジョイフル（注：我ら庶民の味方、九州発のファミレス）」に皆で行くのが楽しくて、それがあから継続出来ています笑。

ロードバイクを始めて、大会に出て優勝してしまったりするとそこで活力がなくなる。登山も脊振登って達成感に満ち溢れていたが満足してしまつて、登山の目標見失つてしまつて、新しい事を始めてしまつて。

取 / なる程…。しかし…全くご自分を「良く見せよう」とか飾る事なく、本音をおつしやられる鉄穴社長、流石です！

\*今回は誌面の都合で、ここ迄！

引き続き次号にて紹介いたします\*

## KAREN CARD CAMPAIGN

大好評のカレンカード!

会員様もご新規様も

分割手数料

0 キャンペーン



KARENをご利用いただくカレンカードポイントがお得に貯まる!使える!

期間 2022.7.1 FRI ▶ 8.31 WED

\*ご利用条件など、スタッフにお尋ねください

次号より復活!

To KAREN From MEMBERS

会員様の、優しくも厳しいお声で作られるコーナー。



抽選でカレンファクター又はhinata 洗剤 25mlをプレゼント  
応募締切 22年 8/26 (金)  
到着予定

「お困り事・〇〇して欲しい・言にくいけど言いたい事・こうだともっといいのに etc.」一人のお客様にとって、そしてそれが結果的に全会員様ひいてはスタッフやサロンにとっても、良い方向に向かう貴重な意見。是非、心のお声をお聞かせ下さい。出来る事は即実行、難しい事（建物の立地上等の理由で不可能な事もあります）は可能な限り、改善して参ります。「ずーっと通いたい・カレン以外考えられない!」と思って頂ける、唯一無二のサロンをこれからも目指して参ります!

- 会員様の本音・気になった事・リクエスト etc. どんな内容でも結構です。ご希望プレゼントをご記入の上、メール・fax どうぞぞ!
- 投稿でお名前・連絡先電話番号の記載がない場合、メールでお知らせしても「迷惑メール扱い」で弾かれる事が多々ございます。この場合抽選出来ません為、ご記載必須でお願い致します。(もしくは、受信設定をお願い致します)



KAREN Letterzine 編集部 mail / kl2@karen-kanna.com FAX / 092-285-0628

## 心理テスト

診断 あなたのストレス解消法 (設問は2p)

着色という作業はある種の緊張(ストレス)を伴う物。どれから先に塗り始めるかで、あなたに合ったストレス解消法が分かります。

**A 人物** ストレスに過剰反応しがちなタイプ。又「私はストレスに弱い」という自意識もやや強い様。責任感が強い為「手を抜く」事が苦手の様。旅行等で息抜きを覚えましょう。

**B 犬** ストレスを解消すべき時にしない為、後でツゲが回ってくるタイプ。日頃から体を鍛えておく事をお勧めします。ウォーキング等手軽に出来る運動から始め、ストレスに負けない体力を養いましょう。

**C 家** 上手にバランス良く、ストレスに対応していくタイプ。仕事はひとつ一つこなしていく堅実派の為、急ぎの仕事等でベースが崩れると体調も崩しがち。ぬるめのお風呂に入る等、精神のリラックスを心掛けましょう。

体質改善・デトックス・減量作用・健康促進・心身リセット作用 etc. が **これ一つで**

開始45日後で

マクロビ酵素「天陽」、驚きのビフォー・アフター!

# 5,8kg減! ウエスト-12cm!!

前号で紹介したカレンイチオシの「マクロビ酵素 天陽」。無理なく気軽に行えるファスティングと大好評! カレンスタッフは勿論、会員様にも大きな変化が続々! その一部をご紹介します♪



### 体験者データ

- 身長/164cm
- 体重/59kg→53.2kg
- 年齢/40代前半
- 悩み/むくみ・痩せにくい・お腹がゆるい

### 実施期間

- 実施/1月4日~2月19日
- 合計/45日間で、2クール
- 1回目: 1月 4~10日/7日間
- 2回目: 2月 17~19日/3日間

### 酵素の摂取量・タイミング

- ファスティング期間中/  
1日20包・飲みたい時に
- 期間外/毎食前1包(1日3包)

### 飲食

- 準備食/なし
- 回復食/お粥・梅干し・ひじき・スープ・納豆等
- 摂取水分量/実施時2,5~3L 通常1~2L

※正しいファスティング方法をカレンスタッフがお伝えいたします!

## Q&A

### Q. マクロビを始めたきっかけは?

A. 体質改善の為。今迄むくみが酷かったのですが、むくみにくなりました。身体もかなり軽くなって動きやすくなりましたね。でも一番嬉しいのは想像以上の結果が出たこと! 正直、自己流ダイエットをしても減って-1,7kg程度で結局すぐ戻ってしまっていたので、3kg減ると嬉しいな〜♡と思っていました。はるかに上回る-5,8kg!! お腹周りも12cm減って洋服のウエストが全てゆるゆる! 全部買い直ししなくちゃ! と嬉しい出費です〜!

### Q. ファスティングの集中期間の「3食置き換え」はいかがでしたか?

A. 最初は不安しかなかったのですが、意外と大丈夫な自分に驚きました。「絶対に頑張る!」と心に決めて臨めたのが良かったのだと思います。

### Q. ファスティングを終えた後の変化は?

A. ファスティングをする前は、3食の内1~2食はバスタヤパンが多かったのですが、

ファスティング後はそのまま自然と和食中心に。身体に良い・優しいものを選ぶようになったのと、自炊での味付けが以前では考えられない程薄味になり、それがとても美味しい。不思議な感覚です。

### Q. ファスティングが気になっている方へ、アドバイスをお願いします!

A. 「変わりたい! これで変わる!!」という強い気持ちを持って挑戦する事で、私は比較的苦痛を感じることなく過ごしました。終わった後の「生まれ変わった自分」を常に想像していました。

食への意識が大きく変わること、その後の食生活もガラリと変わり、今の所リバウンドせずキープ出来ています。ファスティングは心身に対して大きな変化をもたらすきっかけになります。目標を掲げ、挑戦することをお薦めします!

実践された方ならではのアドバイス、有難うございました!



誌面に出て下さる会員様、随時募集しております! 興味のある会員様は、担当スタッフへお声掛け下さいね!

カレンの美容会報誌  
KAREN  
KAREN編集部 〒813-0035 福岡市東区西崎1-7-1 カレンビル2F  
tel/092-674-4888 fax/092-285-0628 mail/karen@karen-kanna.com https://www.karen-kanna.com  
カレン